DROGA DO ZDROWIA

NUMER 2 LUTY 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,

L U T Y

NUMER 2 ROK VIII

Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz«.
Jan Kochanowski

Nasze czytelniczki piszą...

Do mej córeczki...

Córuś droga!
Chcesz być zdrowa?
Wstawaj rano ze słoneczkiem,
Kładź czyściutką sukieneczkę,
Byś nie była brudna mała,
By choroba cię nie brała
Pijaj zawsze mleko świeże
Kaszki pełne jedz talerze
Spaceru nie skąp sobie
Spacer przyniesie ci zdrowie.

Krycha Woynianka.



Skutki naruszenia zasady powszechności ubezpieczeń społecznych

POWSTAJE obecnie nowy zastęp osób, których położenie materialne pogorszyło się niespodziewanie. To emeryci szeregu instytucyj bankowych, które zmniejszyły zaopatrzenie emerytalne swoim byłym pracownikom. Uczyniły to na podstawie dekretu Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 3 grudnia 1935 roku. Dekret ten wydany został w celu ulżenia tym instytucjom, którym groziło zachwianie wskutek nadmiernych ciężarów w zobowiązaniach emerytalnych.

Z dekretu skorzystały natychmiast niektóre z największych banków, stosując w niektórych wypadkach zmniejszenia w sposób b. dotkliwy dla emerytów.

W setkach wypadków podcięto ludziom egzystencję. Jedyne środki utrzymania zredukowano tak, że z najskromniejszych warunków bytu zepchnięto ludzi do szeregu nędzarzy. W jednej z instytucyj bankowych obcięto zaopatrzenie emerytalne ze 165 zł do 52 zł, ze 184 zł do 60 zł, z 225 zł do 73 zł itd.

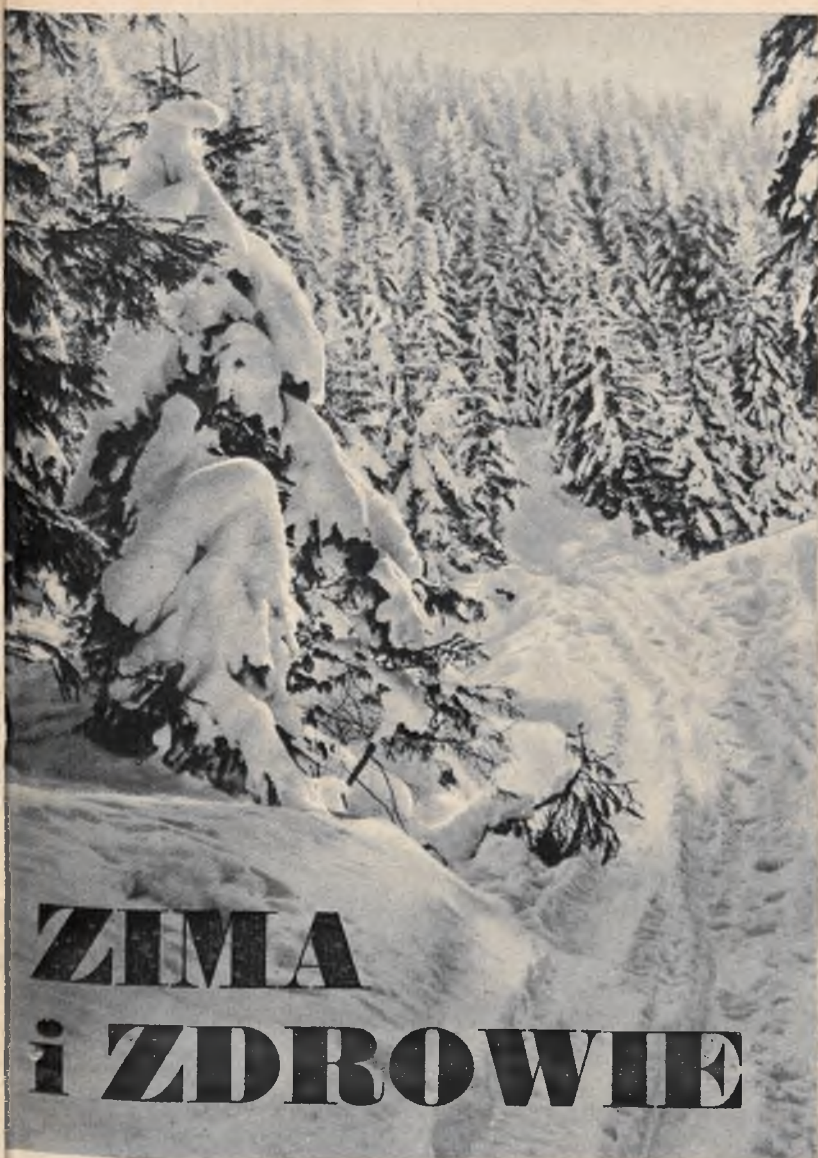
Tak to dzieje się w instytucjach, które zostały wyłączone spod przymusu ubezpieczeń społecznych. Pracownikom tych instytucyj wydawało się, że będą mieli korzystniejsze warunki ubezpieczenia i z zadowoleniem skorzystali z t. zw. ubezpieczeń zastępczych. Tymczasem okazało się, iż ubezpieczenia zastępcze nie dają niezbędnej gwarancji, że zaciągnięte wobec pracownika zobowiązania emerytalne będą realizowane w całej pełni.

Pisaliśmy już nieraz o zasadzie powszechności ubezpieczeń społecznych, o zasadzie, w której poczyniono liczne wyłomy. Wyłom największy — to wyłączenie pracowników szeregu wielkich instytucyj bankowych, które utworzyły własne fundusze emerytalne.

Jak widać już najwyraźniej, droga tych wyłomów boleśnie zawodzi. Z jednej strony przez wyłączenie znacznych zastępów pracowników spod ubezp. społ. uszczuplono środki finansowe tych ubezpieczeń, z drugiej — znacznie zmniejszono zobowiązania wobec swoich byłych pracowników. Osłabiono więc instytucję ubezpieczeń nie osiągnąwszy zamierzonych korzyści, dla tej części pracowników którzy byli ubezpieczeni w ubezp. zastępczych.

Bez tego wyłomu ubezpieczenia społeczne mogłyby poszerzyć zakres świadczeń, powiększyć wydatki na akcję profilaktyczną, a przy tym pracownikom, dziś srodze zawiedzionym, nie groziłaby tak dotkliwa zmiana w zaopatrzeniu emerytalnym.

Raz jeszcze słuszność zasady powszechności ubezp. społecznych została potwierdzona.



ZIMA i ZDROWIE

ŚNIEG ubielił świat. Okrył białym płaszczem ziemię i ludzkie osiedla, i drzewa, chylące gałęzie pod jego ciężarem. W śnieżnej ciszy wypoczywa ziemia spracowana, żywiąca ludzi swymi płodami.

Majestat i urok zimowego krajobrazu, działa kojąco na nerwy człowieka. Wśród ogromu śnieżnych przestrzeni, pośród piękna przyrody, maleją troski codziennego życia. To co go dręczy, staje się niegodne uwagi, co go cieszy — staje się jeszcze piękniejsze i radośniejsze. Przez sam kontrast ciszy zimy z hałasem szarpiącym nerwy, miejskiego szarego dnia, człowiek, który mógł zetknąć się z jej urokami, staje się choć na krótko inny, jakiś spokojniejszy, pogodniejszy. A gdy przypnie do nóg smukłe deski nart, czuje się jak uskrzydlony, odzyskuje młodzieńczą werwę i radość życia, którą ciężkie codzienne życie, zdawało się, już na zawsze stłumiło.

Coraz więcej ludzi rozumie uroki zimy. I dlatego co roku powiększa się liczba pociągów wiozących w każdą sobotę po południu, długie wagony wypełnione hałaśliwie radosną bracią narciarską. Urzędnik, robotnik, akademik i sztubak, wszyscy równi sobie rangą i wiekiem w granatowym uniformie narciarskim, jadą w śniegiem pokryte góry, po zdrowie, po radość życia, po zapomnienie o trudach i o szarości codziennych trosk.

Ale to jeszcze wszystko za mało. Jest jeszcze zbyt wielu ludzi, którzy nie rozumieją czaru zimy, może dlatego, że po prostu nie mieli okazji z nim się zetknąć. Dziś, kiedy sprzęt narciarski kosztuje bardzo niedużo, a liczne kluby sportowe ułatwiają nabycie go, uzyskanie niesłychanie tanich biletów kolejowych i noclegów w górskich schroniskach, kwestia, ważna bardzo, — kosztów, odpada w zupełności. Sobota i niedziela spędzona w kawiarni, czy jeszcze gorzej w jakimś podejrzanym lokalu przy kieliszku, bilardzie, pójście do kina czy na dancing, kosztuje na pewno nie mniej a często o wiele więcej. A potem, proszę, przypatrzcie się jak wyglądają nazajutrz przy pracy ci, po pijatyce czy tańcówce bladzi i znużeni — i ci owiani wichrem górskim, opaleni, sprężyści i choć może także zmęczeni ale tym dobroczynnym zmęczeniem, które daje każdy zdrowy fizyczny wysiłek.

A więc dość gnuśnego przyglądania się jak życie i młodość mija bezpowrotnie. Chodźmy wszyscy w szeregi narciarzy, nie jest za późno dla nikogo. Nawet starsi ludzie biorą się dziś z powodzeniem do tego pięknego sportu.

Jedźmy w samo serce pięknej, białej, kojącej zimy, po zdrowie i radość życia.

Taka jestem nerwowa...

(Dokończenie)

Rrrrr...

BUDZIK dzwoni. Mąż wstaje pospiesznie, idzie do zajęcia. Żona przytula głowę do poduszki. W głębi duszy odczuwa piekący żal, że oto nowy dzień się zaczął, usiłuje uciec przed nim ponownie w sen. Ósma godzina. Budzi się dziecko. Dziecko! Zdawało się, że będzie ono spełnieniem marzeń i uciszeniem tęsknot, ale trud macierzyństwa przewyższa jej siły nerwowe, i tu więc gorycz zmieszana jest z radością. Nie można spać już dłużej. Dziecko śmieje się, hałasuje, jest doskonale wyspane, trzeba wstać, ubrać je, nakarmić. Kobieta wstaje z trudem, od rana odczuwa już zmęczenie i smutek. Tyle zajęć ją czeka. Dziecko ubrane biega po pokoju, niecierpliwi się, chce by się z nim bawić, iść na spacer. Po kątach leży jego brudna bielizna, która czeka na pranie, w kuchni suszy się na sznurach czysta, którą trzeba uprasować. Kobieta nie wie od czego zacząć. W końcu chwyta za książkę, romans, który przenosi ją znowu w kraj wyobraźni. Czyta z wypiekami na twarzy, wżywa się w wstrząsające sytuacje, które mogły były stać się jej udziałem, gdyby... ach! Gdyby... Ostrze rozczarowania i niechęci coraz głębiej wbija się w jej serce.

Ktoś puka.

To sąsiadka, pracowita, przyziemna i praktyczna kobieta, która przychodzi coś pożyczyć. Krytycznym spojrzeniem obrzuca nieład panujący w mieszkaniu. U niej dawno już posprzątane, ona nie buja w obłokach, mąż, dom, dzieci — to cały jej świat. Złośliwa uwaga wymyka się jej z ust, którą nasza zdetronizowana księżniczka tym boleśniej odczuwa, że sama lubi ład i czystość i że boleje nad swą nieudolnością — pada ostra odpowiedź i już gotowa sprzeczka. Trzaśnięcie drzwiami i młoda kobieta zostaje sama. Płacze gwałtownie ze zdenerwowania. Jakże ciężko jest żyć! Nie, bez filiżanki czarnej kawy nie podoła dzisiaj normalnym zajęciom.

Nagle przypomina sobie, że dotąd nie pomyślała o obiedzie, a mąż przychodzi za godzinę. Ubiera się szybko i wziąwszy dziecko za rączkę biegnie po sprawunki.

Gdy mąż wraca z zajęcia, obiad jeszcze nie gotowy, głodny i zły, czeka z nachmurzoną miną. Młoda kobieta zaczyna wyjaśniać — to sąsiadka, to dziecko, to zmęczenie — wszystko sprzysięgło się przeciw niej i nie pozwoliło zająć się gospodarstwem.

W końcu jednak wszystko uspakaja się. Obiad zjedzony, dziecko śpi, mieszkanie sprzątnięte. Chwila ulgi.

Nadchodzi wieczór. Mąż czyta gazetę, młoda kobieta prasuje wypraną bieliznę. Bolą ją plecy i omdlewają ręce. Jaki okropny dzień i wszystkie takie same...

Czas udać się na spoczynek. Mąż odzywa się jakoś niezręcznie, wypowiada uwagę, która ją zabolała. To drobne słówko zrywa wszelkie tamy. Kobieta siedzi na krawędzi łóżka i wybucha łkaniem:

— Boże, Boże! Co ja z sobą pocznę! Taka jestem strasznie nerwowa!

* * *

Młodym studentom medycyny, pokazując dany przypadek, opowiada się historię choroby. Stąd dowiadują się oni na czym polega istota cierpienia, jak powstała, co ją wywołało, jak się objawia i jak należy ją leczyć.

Opowiedziane tutaj dzieje jednego życia są właśnie taką historią choroby, historią, która stale się powtarza z małymi zmianami, dotyczącymi warunków i otoczenia.

Jeden z nich orzekł: Ta kobieta ma bardzo słaby układ nerwowy. Wzmacniające leki wzmocniły nieco jej siły, ale nie usunęły choroby — wiele jeszcze brak jej do powrotu do normalnego stanu. Drugi zadecydował: Otoczenie jest przyczyną choroby. Ta kobieta musi wyjechać i zmienić warunki. Istotnie udało się wysłać ją na jakiś czas do Zakopanego. Pobyt w górach zrobił jej doskonale, ale po jakimś czasie wszystko wróciło do dawnego stanu.

Jeszcze inny pomyślał: Jakiś uraz psychiczny! Zapewne przyczyny należy szukać w niedomaganiach życia płciowego. Zabrał się do psychoanalizy, wnikał w jej podświadomość według wszelkich zasad i prawideł wiedzy. Kobieta znalazła się w nowym dla siebie świecie pojęć, ale nerwowość pozostała.

Przychodzili znajomi i przyjaciele.

Jedni współczuli, drudzy mówili o obowiązkach, którym powinna się poświęcić, inni czynili wyrzuty. Ale choroba nie ustępowała. Czy istniała rzeczywiście jakaś możliwość by zmienić stan rzeczy, wyleczyć naprawdę?

Wiemy, że było wiele przyczyn, prowadzących do wybuchu choroby, wiele momentów, do których trzeba by wrócić, by nie dopuścić do tego żałosnego stanu.

Złotowłosa księżniczka byłaby pozostała cudnym zjawiskiem, gdyby mogła wzrastać w atmosferze miłości i spokoju. Wyrosłaby wtedy na dobrego, dzielnego człowieka. Trzeba było dać jej jakiś punkt zaczepienia, jakieś oparcie wewnętrzne, które by pozwoliło jej podporządkować swoje własne „ja" idei wyższego rzędu. Poświęcenie własnych pragnień i tęsknot dla wytyczonego ideału, nadałoby życiu sens i cel, pomnożyło siły do znoszenia trudów i zawodów. Jednym słowem księżniczka powinna żyć otoczona miłością i harmonią, przeszłaby wtedy przez życie jak jasny promień słońca, stałaby się człowiekiem pełnowartościowym, znalazłaby w życiu dla siebie odpowiednie miejsce, wnosząc w nie pewien dorobek kulturalny, do którego wypracowania bogata jej dusza była zdolna.

Dr K. Pawiański.

Należy rozpocząć walkę z wypadkami przy pracy!

„AKCJĘ zapobiegania wypadkom — pisze p. Kałużniacki w pracy p. t. „Źródła wypadków w przemyśle metalowym na tle statystyki" — należy w Polsce rozpocząć dosłownie z miotłą w ręku. Należy przede wszystkim uporządkować warsztat pracy, zebrać to stare żelastwo rozrzucone i rdzewiejące po kątach, przejściach, pod maszynami, na podwórzu itd. Należy naprawić podłogi, wymyć okna, wymyć lampy. Ile energii świetlnej marnuje się w kurzu, który pokrywa ze szkodą dla pracownika okna i żarówki elektryczne. Przecież światło dzienne nic nie kosztuje i możemy je czerpać dowolnie".



Po doprowadzeniu warsztatu pracy do czystości i porządku, będących podstawą bezpieczeństwa pracy, łatwiej będzie przystąpić do innych zmian, których wprowadzenie może w dużym stopniu wpłynąć na wydajność i jakość pracy.

Podczas rozmowy z kierownikiem ruchu pewnej krajowej wytwórni na temat wydajności pracy przy szybko obrotowych tokarkach dowiedziałem się, że nawet wytrawni i doświadczeni pracownicy nie umieją obchodzić się z nowymi tokarkami, ulegając okaleczeniom przez ścinany wiór.

Bezpieczeństwo pracy łączy się ściśle ze szkoleniem robotnika w umiejętnym obchodzeniu się z maszyną. Robotnik bowiem nie obeznany z maszyną nie wyzyskuje jej należycie, wydajność jego pracy jest niska, a przy tym on sam narażony jest na wypadki.

To samo dotyczy całej organizacji ruchu w warsztacie, a więc właściwego rozmieszczenia maszyn, napędu, dobrej wentylacji i ogrzewania pomieszczeń do pracy, racjonalnego ich oświetlenia itp.

Zagadnieniem dużej wagi jest zastosowanie maszyn, które by zapewniały całkowite bezpieczeństwo pracującym. Pod tym względem niektóre działy naszego przemysłu metalowego są w niekorzystnej sytuacji, posiadając urządzenia przestarzałe. Zadaniem konstruktorów maszyn nowych jest zapewnienie im najwyższego stopnia bezpieczeństwa; istniejące urządzenia należy zaopatrzyć w odpowiednie zabezpieczenia i osłony.

Kilka zakładów przemysłu metalowego w Polsce wprowadziło przed rokiem specjalną służbę bezpieczeństwa pracy. Kierownictwo tych zakładów — jak podaje p. R. Kałużniacki — wyraża się z wielkim uznaniem dla tych osób, które zdołały je swego czasu przekonać i namówić do tej akcji.



Pielęgnowanie zębów

PONIEWAŻ zęby odgrywają wielką rolę w naszym organizmie, należy zatem baczną uwagę zwrócić na nie. Że dzisiaj u ludzi napotykamy tyle nadpsutych, spróchniałych i dziurawych zębów, winna temu z pewnością zaniedbana ich pielęgnacja.

Pielęgnowanie zębów polega na ich czyszczeniu, a w razie osadzania się kamienia zębowego na usunięciu go przez dentystę. Do czyszczenia zębów należy używać szczoteczki miękkiej, gdyż twarda powoduje uszkodzenie szkliwa, które jest niezbędne, albowiem chroni ząb od szkodliwego działania kwasów i zasad. Prócz tego najlepiej używać jest kredy zaprawionej mentolem, który odświeża jamę ustną i usuwa nieprzyjemny zapach z ust. Płukać jamę ustną powinno się wodą letnią, gdyż woda zbyt gorąca, lub zbyt zimna powoduje pękanie szkliwa, a przez to psucie zębów.

Płukać zęby należy po każdym jedzeniu, a czyścić szczoteczką dwa razy na dzień t. j. rano i wieczór. Zwłaszcza czyszczenie zębów na noc ma wielkie znaczenie, gdyż przez to usuwamy znajdujące się w zębach i jamie ustnej resztki pokarmowe z całego dnia, a przez to samo zapobiegamy ich gniciu i wytwarzaniu się produktów działających szkodliwie na zęby.

Skłonność do próchnienia zębów może być wrodzoną, a jeszcze więcej wytwarza się wskutek przewrotnego sposobu wyżywienia i jedzenia. Mianowicie, gorące polewki, napoje, słodycze, oraz wszelkiego rodzaju środki drażniące, jako też lekarstwa powodują psucie się zębów. Należy również unikać usuwania resztek pokarmowych z zębów przy pomocy szpilek, igieł i wszelkich twardych przedmiotów.

Jeżeli zęby psują się, czy to z powodu wady wrodzonej, czy też z powodu zaniedbania higieny, należy je bezwarunkowo leczyć.

Leczenie polega na plombowaniu zębów. Jeżeli jednak zęba zaplombować się nie da, trzeba go bezwarunkowo usunąć, gdyż w przeciwnym razie może wytworzyć się ropień nad korzeniem zepsutego zęba, który jest bardzo niebezpieczny zwłaszcza nad zębami przedtrzonowymi szczęki górnej, albowiem może niekiedy wywołać ropne zapalenie opon mózgowych i zejście śmiertelne. Po usunięciu zęba należy wstawić ząb sztuczny, by przynajmniej w małej mierze mógł zastąpić zęba naturalnego.

U ludzi pozbawionych zębów, spotykamy się zawsze z dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi, spowodowanymi przez to, że pokarm dostający się do żołądka jest nieodpowiednio przygotowany do trawienia, przez co żołądek musi nadmiernie pracować, łatwo ulega zmęczeniu, co powoduje niestrawność. Dolegliwości te odbijają się fatalnie na zdrowiu człowieka, albowiem organizm jest źle odżywiony.

Widzimy zatem, jak konieczna jest pielęgnacja zębów i jakie skutki mogą wypłynąć z zaniedbania ich.

Włodzimierz Witaliński.

Kształcenie odwagi



DZIECKO nowonarodzone boi się bardzo niewielu rzeczy, o ile w ogóle zna uczucie strachu. Rozwija się ono w nim powoli, jako skutek niemiłych doświadczeń, pogróżek, bajek o strachach, niekiedy dziecko przejmuje je od tchórzliwych osób ze swego otoczenia. Toteż nigdy nie powinno się dziecku czytać opowieści o okrutnych czynach i budzących grozę wypadkach. Wiele starych legend i bajek zawiera podobną treść, ale były one właściwie pisane dla dorosłych, a dla dzieci nie nadają się wcale. W doborze książek bądźcie bardzo ostrożni, dobierajcie je starannie, z rozwagą, ewentualnie po naradzie z osobami, które dobrze znają piśmiennictwo dziecięce. Nie należy też nigdy grozić dzieciom, ani ich straszyć kominiarzem, czarownicami, ani dzikimi zwierzętami. Nie wmawiajcie dzieciom, że takie zjawiska, jak grzmoty i błyskawice są czymś groźnym, nie jest prawdą, że dzieci instynktownie odczuwają strach przed nimi.

Jeżeli mamy do czynienia z dzieckiem, które boi się ciemności, czy też osób i rzeczy nieznanych, to nie należy przełamywać siłą takiej trwogi, lecz raczej unikać sytuacji wywołujących strach. Są dzieci, które boją się wody, byłoby błędem zmuszać je siłą do kąpieli w rzece lub morzu. Trzeba je przyzwyczajać stopniowo i powoli, łagodnie przezwyciężając opór. Na ogół wiele podobnych lęków można dzieciom wyperswadować, trzeba sobie tylko zadać trochę trudu.

Zwalczanie kaprysów i złych humorów



ZAWSZE starajcie się poznać przyczynę wybuchu złego humoru u dziecka. Czasem potrzebuje ono tylko więcej snu, nieraz pomawiamy je niesprawiedliwie o niegrzeczność i kaprysy, a ono jest po prostu zmęczone. Czasem niestosowna dieta, zbytnie podniecenie, brak ruchu i rozrywki powodują kaprysy i gniewy. Dzieci, o ile nie śpią, muszą być stale zajęte, powinny się dużo i wesoło bawić. Niektóre dzieci pozwalają sobie na wybuchy złego humoru, po to by zwrócić na siebie uwagę dorosłych lub wymóc na rodzicach spełnienie jakiejś zachcianki. Nie ustępujcie wówczas dzieciom, dawajcie im do zrozumienia, że krzykiem nic nie uzyskają. Sami jednak nie krzyczcie na nie i nie okazujcie gniewu. Im mniej dziecko panuje nad sobą, tym bardziej rodzice muszą być opanowani.

Oczywiście nie zawsze dziecko ponosi winę — czasem rodzice nie mają racji. Zdarza się, że jego krnąbrność wynika z niedbalstwa, z nielojalnego lub zbyt szorstkiego postępowania wychowawców.

Zdrowe dziecko powinno kipieć życiem i energią. Jeżeli będziecie ciągle łajać je i karcić, wywołacie reakcję i spowodujecie zły stan nerwowy. Nade wszystko pamiętajcie o tym, że dziecko jest bardzo wrażliwe i skłonne z natury do naśladownictwa. Jeżeli sami pozwalacie sobie na wybuchy złego humoru, nie dziwcie się, że spotykacie się z nimi u waszego dziecka.

Dobre i złe obyczaje



Obyczaje dobre, które dziecko powinno sobie przyswoić:

1. Regularne i chętne jedzenie wszystkiego, co mu podają.
2. Panowanie nad sobą.
3. Posłuszeństwo.
4. Miłość ludzi.
5. Męstwo.
6. Regularne funkcje organizmu.

Obyczaje złe, do których rozwoju dopuścić nie można:

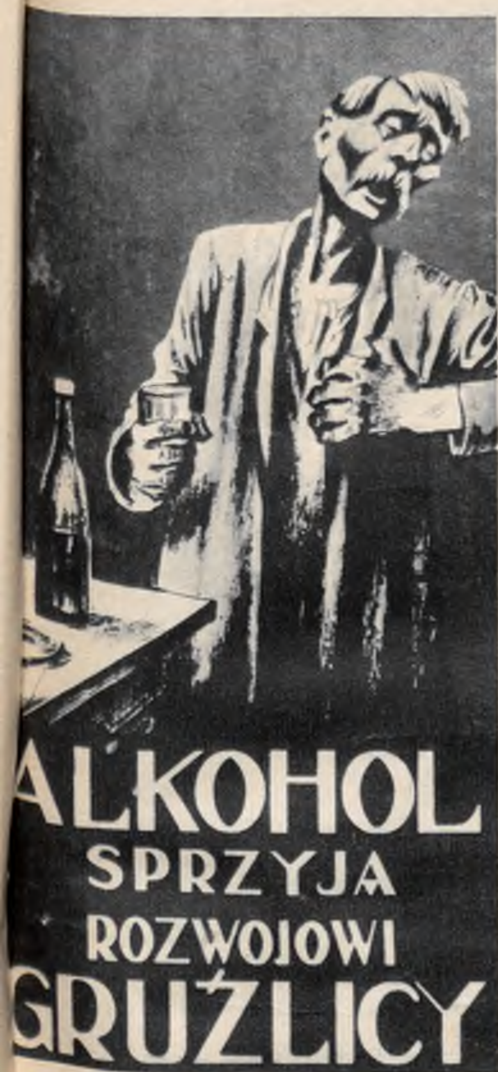
1. Grymasy przy jedzeniu.
2. Kaprysy i złe humory.
3. Kłamstwo.
4. Nieposłuszeństwo.
5. Zazdrość.
6. Lękliwość.
7. Nocne moczenie.

W jaki sposób rodzice mogą wpływać na kształtowanie dobrych i wykorzenianie złych obyczajów u dziecka? Niżej podane uwagi może nasuną odpowiedź na to pytanie.

W jaki sposób przyzwyczaić dziecko, aby chętnie jadło wszystko, co mu podają?

Przyrządzajcie potrawy smacznie, podawajcie je estetycznie i regularnie, zawsze w tych samych godzinach. Zachowujcie się tak, jakby każda potrawa wam smakowała i starajcie się aby dziecko naśladowało wasz przykład. Stwarzajcie miły nastrój podczas posiłków, unikajcie wszelkich sporów i niemiłych dyskusyj przy stole. Nie mówcie przy dziecku o jego upodobaniach kulinarnych. Nie tolerujcie grymasów, ale nie zmuszajcie dziecka do jedzenia, zostawcie mu 30 minut na jedzenie, a potem sprzątnijcie talerze. Nie dawajcie mu nic do jedzenia między posiłkami. Nie karmcie go, o ile samo już jeść potrafi.

CO TO JEST ALKOHOL?



SŁOWO alkohol jest pochodzenia arabskiego. Składa się z przyimka „al" i rzeczownika „kohol" co znaczy drobny nieuchwytny pyłek. To samo słowo spotykamy w języku hebrajskim, gdzie czasownik „kochol" tłumaczy się przez „rozpłonąć żywszym obiegiem krwi".

Pochodzenie napojów zawierających alkohol jest bardzo dawne. W starożytności już uprawiano winną latorośl, z której otrzymywano wino najrozmaitszych gatunków. Tatarzy również znali fermentacyjne własności niektórych napojów i potrafili je wyzyskać wyrabiając ze skisłego i sfermentowanego mleka kobylego tzw. kumys, który pili w dużych ilościach. W dawnej Polsce najpopularniejszy był miód, który znany był również na Węgrzech, w Niemczech, Francji, Anglii i Hiszpanii. Jest to miód pszczelny rozcieńczony wodą, przewarzony i z dodatkiem chmielu i drożdży poddany fermentacji. Piwo, sfermentowany zacier jęczmienia lub pszenicy, należy również do napojów wyskokowych zawierających alkohol i jest także znane od bardzo dawnych czasów. W Japonii robi się piwo z ryżu, Szwedzi używają piwa z ziemniaków, Rosjanie z żyta, Tatarzy, Arabowie i Abisyńczycy z tatarki.



Gorzałka i okowita zajmują oddzielne miejsce wśród napojów tzw. gorących, a ponieważ zawierają najwyższy procent alkoholu są najbardziej trujące. Wynaleziono je w czasach średniowiecznych i od tego czasu datuje się ich fabrykacja. Poznawszy od razu oszałamiające własności gorzałki nazwano ją aqua vitae i pod tą nazwą dano ją poznać wolnym dotąd ludziom nowoodkrytych lądów np. Indianom w Ameryce. Był to kres ich wolności. Ogarnięci zgubnym nałogiem sprzedawali się w niewolę białym kolonistom, degenerowali się i wymierali. Alkohol bowiem należy do tych trucizn które zażyte w małej ilości zdają się potęgować żywotne siły organizmu, przyspieszać obieg krwi i powodować radośniejsze samopoczucie. Są to jednak tylko pozory. To, co początkowo jest miłym oszołomieniem staje się z czasem zupełnym otępieniem umysłowym, a wesoły humor staje się krzykliwym, skłonnym do wywołania awantur i bójek, usposobieniem nałogowego alkoholika. Zdrowy przedtem człowiek przedstawia obraz ruiny fizycznej i moralnej i staje się kaleką niezdolnym do jakiejkolwiek pracy.

Dr S. L.

Migawki lekarskie

WYCHOWANIE FIZYCZNE

„Błędem jest troszczyć się bardziej o chorych niż o zdrowych. Pielęgnowanie ciała jest rzeczą ważniejszą niż leczenie, ponieważ zapobiega chorobie". (Platon).

SĄ KRAJE, w których troska o zdrowie społeczeństwa za pomocą ćwiczeń i zabiegów fizycznych znalazła swój wyraz w ustawach prawnych. W Bułgarii i na Węgrzech zarządy miejskie, komunalne i instytucje prywatne, zatrudniające do 1.000 robotników, mają obowiązek dostarczać swym pracownikom placów sportowych, łaźni i natrysków. Drobniejsze instytucje muszą, dla ułatwienia, łączyć się razem. Według angielskiego prawa górniczego od każdej tony wydobytego węgla składa się 1 penny na fundusz, służący celom zdrowotnym, takim jak zapewnienie górnikom rozrywek, sportów itp. Stany Zjednoczone wydawały w roku 1928 na cele zdrowotne do 5.60 zł na głowę. Wychowanie fizyczne całego społeczeństwa, podniesienie w ten sposób tężyzny i sprawności jest wielkim zadaniem, którego realizację powinna przynieść nam najbliższa przyszłość.

SZKORBUT, ta niebezpieczna dla żeglarzy choroba, nie przestraszała wcale dawnych Wikingów, a to dlatego, że zabierali na wyprawy prócz osolonej ryby i wędzonego mięsa, także znaczne zapasy cebuli i czosnku.

ODŻYWIANIE W JAPONII. Profesor Harbel, długoletni dyrektor Uniwersyteckiej Kliniki w Osaka, w dziele swym p. t. „Źródła siły ludu japońskiego" daje ciekawe szczegóły, dotyczące sposobu odżywiania się Japończyków. Z dzieła tego przytoczymy tu parę charakterystycznych momentów.

I. Ściśle wegetariańska kuchnia ubogich warstw tego kraju i mnichów buddyjskich składa się z różnego rodzaju jarzyn, przede wszystkim fasoli, oraz przetworów prosa i tatarki. Ryż uchodzi za potrawę luksusową, a wszelkie pokarmy zwierzęce są stanowczo wykluczone.

II. Typowa kuchnia japońska polega na prażeniu ryżu gotowanego na wodzie z obfitym dodatkiem jarzyn, zup rybnych, ryb gotowanych i smażonych, grzybów, korzeni, oraz odpowiednio przyrządzonych skorupiaków i różnych zwierząt morskich. W skład tej kuchni wchodzi też drób i wołowina, ale w niewielkiej ilości.

III. Nowoczesna kuchnia racjonalna uwzględnia współczesną dietę, a zatem pełnowartościowe pokarmy, polecane przez naukę, takie jak mleko i owoce wszelkiego rodzaju. Wykształcony Japończyk stosuje się do narodowych obyczajów podczas śniadania i kolacji, obiad jednak chętnie spożywa w klubie, w którym korzysta ze wszystkich potraw europejskich.

OBOZY WYPOCZYNKOWE DLA MŁODZIEŻY ROBOTNICZEJ

PRASĘ obiegła krótka notatka o zimowych obozach wypoczynkowych dla robotników młodocianych. Inicjatywa ta zasługuje jednak na głębszą uwagę, jako zapoczątkowanie akcji społecznie doniosłej.

Z inicjatywy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Okręgowego Urzędu W. F. i P. W. rozpoczęto wysyłanie robotników młodocianych do obozów wypoczynkowych w Rozłuczu i Siankach na Podkarpaciu, w Lidzbarku, Międzybrodziu i Limanowej. Do chwili obecnej w obozach tych przebywało kilka tysięcy robotników młodocianych i robotnic rekrutujących się spośród najbiedniejszych warstw młodzieży robotniczej, ubezpieczonej w Ubezp. Społecznych w różnych dzielnicach Polski.

Koszty pobytu w obozach pokrywają Ubezpieczalnie Społeczne.

Wszyscy, mający się udać do obozów wypoczynkowych, otrzymują bezpłatnie przejazdy kolejowe i pełny ekwipunek, jako to: spodnie, czapki, wiatrówki, wełniane swetry i szaliki, skarpety, rękawice oraz sprzęt sportowy.

W obozach odbywa się kurs wychowania fizycznego (gimnastyka, gry sportowe, lekkoatletyka, strzelectwo itd.), kurs wychowania obywatelskiego (odczyty, pogadanki) oraz szkolenie narciarskie, kończące się zawodami. W świetlicach obozowych znajdują się dzienniki i czasopisma, szachy, warcaby, domino, ping-pong, radio. W biblioteczkach — książki najznakomitszych pisarzy polskich.

Doświadczenie wszelkiego rodzaju kolonii, obozów, domów wypoczynkowych mówi nam, że niosą one dobro całkiem pozytywne: wzmacniają siły fizyczne i moralne, zapobiegają wielu chorobom, a nadto uczą zasad higieny, które nawet w ciężkich warunkach materialnych i mieszkaniowych mogą być w dużym stopniu przestrzegane. Pod tym ostatnim względem w życiu tych, którzy korzystali choćby przez czas krótki z warunków lepszych, następuje pewna trwała naprawa przez troskę o to, by w warunkach stałych trzymać się nadal wskazań higienicznych.

Oczywiście, głównym warunkiem podniesienia zdrowotności klasy robotniczej będzie zawsze lepszy zarobek, więc — polepszenie stopy życiowej. Lecz do czasu nastania tej poprawy nie należy rezygnować ze środków już dziś możliwych do zastosowania. Jednym z takich środków są właśnie owe obozy wypoczynkowe, przez które zarówno w zimie, jak latem — przejść powinny wielotysięczne zastępy młodzieży robotniczej.

Wyniki nawet 2-tygodniowego pobytu na obozie są bardzo korzystne dla zdrowia, czego wyrazem jest przeciętny przyrost na wadze uczestników, przekraczający 2 kg na osobę.



Poradnia lekarska

P. Kazimiera L. w Opocznie. Zwyczaj pożerania ziemi, jest nader pospolity wśród dzieci, które zaczynają chodzić, a nie są pilnowane. Oprócz działania mechanicznego obcych ciał, znajdujących się w ziemi, a dostających się do przewodu pokarmowego, mogą się jednocześnie dostać i ciała szkodliwe np. jaja różnych robaków, ciała trujące i chorobotwórcze. Niezależnie od tego mogą powstać różne zaburzenia w organizmie dziecka, jak niestrawność, niedokrwistość itd. Ziemiożerstwo spotykamy przeważnie u dzieci nerwowych, u których też obserwujemy obgryzanie paznokci i wyrywanie sobie włosów. Należy więc leczyć nerwicę z jej objawami. Występuje ona przeważnie u dzieci od 4 miesiąca życia. By więc zapobiec temu, należy nie pozwalać dzieciom raczkować po ziemi. A jeżeli nie zdołano temu zapobiec, należy leczyć częste skutki ziemiożerstwa: niedokrwistość i niestrawność preparatami żelaza, arsenu i fosforu. Usunąć za pomocą środków przeczyszczających — olejku rycynowego lub parafiny płynnej, obce ciała wprowadzone do przewodu pokarmowego, a jeżeli badanie kału wykazało obecność pasożytów jelitowych lub ich jaj — należy zarządzić leczenie przeciwrobakowe.

P. Wiktoria H. w Łęczycy. Nocne moczenie jest chorobą wieku dziecięcego, u dorosłych natomiast rzadko występuje. Dzieci w nocy podczas głębokiego snu mimo woli wydalają mocz. Wadę ową stwierdza się u dzieci mających głęboki sen, tak, że ich nie łatwo przebudzić. Czasem dzieci opowiadają, że im się śniło, że siedzą na nocniku lub stoją przy studni i każą im mocz oddać i z powodu tego snu następuje oddanie moczu. Kto raz to obserwował, ten zdumiony będzie, jak dużo i jak silnym prądem dziecko oddaje mocz. To nocne nietrzymanie moczu występuje tylko jeden raz w przeciągu nocy. Często obserwuje się poprawę, to znów pogorszenie w stanie zdrowia pacjenta. Te przerwy zdarzają się częściej podczas letnich aniżeli zimowych miesięcy. Dzieci takie czasem różnią się swoim lękliwym wyglądem i nic dziwnego, gdyż po większej części są pośmiewiskiem otoczenia. Są też b. blade, nie mają wcale apetytu lub mają wilczy apetyt. Jeżeli choroba trwa dłuższy czas, to zdarzyć się może, że i w dzień pacjent oddaje mocz bezwiednie na skutek fizycznych lub psychicznych podniet: dźwigania, gimnastyki, tańców, śmiechu, strachu, lęku i wskutek tego może nastąpić stałe kapanie moczu, lecz na szczęście należy to do rzadkich wyjątków. Zazwyczaj chorobę tę spotykają w wieku od 3—10—12 lat, po czym samoistnie a czasem zupełnie nagle znika. Przyczyny choroby są bardzo rozmaite. W niektórych wypadkach jest wynikiem złego wychowania. Czasem to cierpienie jest wywołane niestosowną dietą. Niekiedy choroba ta zjawia się u dzieci, które śpią pod puchową pierzyną. W niektórych wypadkach stwierdza się wzmożoną pobudliwość dróg moczowych. Leczenie jest zależne od przyczyny choroby 1) należy śledzić zatem żeby dzieci dniem i nocą opróżniały pęcherz w określonych godzinach i na noc w pierwszych godzinach snu podstawić im basen, 2) kolację jadać najpóźniej na godzinę przed snem, unikać przepełnienia żołądka, 3) leżeć na twardym materacu i pod lekkim przykryciem. Choroba ta może ustąpić bez wszelkiej pomocy lekarskiej. Często bez widocznej przyczyny choroba znika. Doniosłą rolę odgrywa leczenie psychiczne.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie